

> Lunch im Glas

Das ideale Meal Prep für die Mittagspause



ZUTATEN:

Für 4 Personen

1 Stück	Mango
200 g	NATURATA Spirelli, Dinkel hell
200 g	Mini Mozzarella
100 g	NATURATA Cashewkerne, geröstet und gesalzen
4 EL	NATURATA Honig Senf Sauce
4 EL	NATURATA Olivenöl, nativ extra
1 EL	NATURATA Condimento Bianco
1 Bund	Rucola
	NATURATA Atlantik Meersalz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** Mango schälen und vom Kern lösen. Eine Hälfte der Mango in Würfel schneiden und zur Seite stellen, die andere Hälfte fein pürieren. In einer Schüssel das Mangopüree, NATURATA Honig-Senf Sauce, NATURATA Condimento Bianco und NATURATA Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Mit NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die NATURATA Dinkel Spirelli nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und noch warm mit dem Dressing vermengen. Mozzarellabällchen, Mangowürfel und NATURATA Cashewkerne zu den Spirelli geben, gut miteinander vermengen und nach belieben mit NATURATA Meersalz und Pfeffer würzen.
- 3.** Rucola putzen und waschen. Den Nudelsalat auf vier Schraubgläser verteilen, Rucola ebenfalls auf die Gläser verteilen, verschließen und in der Mittagspause genießen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten